

MARLEY SPOON



Geurige saliehummus met labne, volkoren pita en paprika

 20-30min  Voor 3-4 personen

Voor een bord met Oosterse heerlijkheden mag je ons elke dag wel uit bed trommelen. In Israël, het vaderland van de beroemde chef Ottolenghi gaan de bordjes hummus als warme broodjes over de toonbank. Voor net dat beetje extra gebruik je in onze hummus saliewater en maak je het af met een dot yoghurt, gegrilde paprika en geroosterde kikkererwten voor een volwaardig vegetarisch maal.

Wat je van ons krijgt

- venkelzaad
- volkoren pitabroodjes ¹
- rode paprika's
- tahin ¹¹
- verse salie
- QARC hangop ⁷
- citroen
- blikken kikkererwten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grillpan of grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

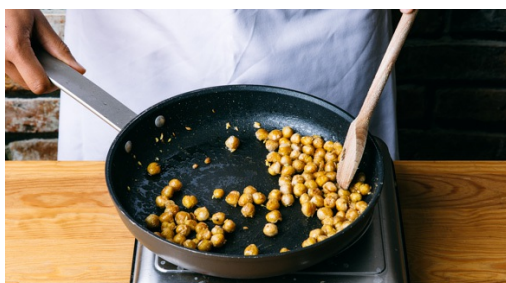
Voedingswaarde per portie

calorieën 790.0kcal, vet 25.8g, eiwit 33.1g, koolhydraten 96.3g



1. Saliewater maken

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Snijd de **paprika's** in kwarten en verwijder zaden en zaadlijsten. Pluk **salieblaadjes**, gooi de steeltjes weg en doe de **salieblaadjes** samen met 100ml warm water in een maatbeker of hoge kom. Pureer met de staafmixer tot een groenig water.



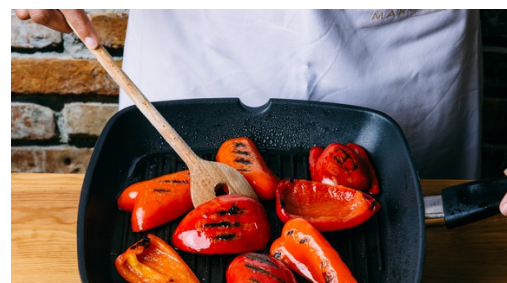
4. Kikkererwten bakken

Verhit 2el olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Voeg **venkelzaad** en **rest van de kikkererwten** toe en bak ca. 5min totdat ze krokant zijn. Maak intussen de **pitabroodjes** een beetje nat en bak ze op een bakplaat met bakpapier in 4-5min goudbruin in de oven.



2. Labne voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Roer 1tl zout door de **hangop**.



5. Paprika's grillen

Verhit intussen een grillpan of koekenpan op hoog vuur. Bestrijk de **paprikastukken** met een dun laagje olie en bak 4-5 min in de grillpan totdat ze duidelijke grillstrepen hebben.



3. Hummus maken

Spoel de **kikkererwten** in een vergiet onder warm water schoon en laat uitlekken. Doe dan de **helft van de kikkererwten**, **1-2el citroensap**, de **tahin** en 1tl zout bij het **saliewater** in de maatbeker of kom en pureer met een staafmixer glad. Voeg meer water toe om de gewenste consistentie te krijgen en breng de **hummus** op smaak met peper en zout.



6. Bord opmaken

Verdeel de **hummus** over de borden. Lepel er wat van de **labne** op en verdeel de **gebakken kikkererwten** met het **venkelzaad** erover. Leg de **gegrilde paprika** erop. Bestrooi met **citroenrasp**. Schenk een straaltje (extra vergine) olijfolie over en serveer met de **pitabroodjes**.